

دانستنی‌ها

دلیل فشار خون پایین چه چیزهایی هستند؟

همان طور که فشار خون بالا خطرناک است، پایین بودن آن هم مشکلاتی را ایجاد می کند. به گفته موسسه ملی قلب، ریه و خون آمریکا، برخی افراد همواره فشار خون پایین دارند. از آن جایی که این شرایط برای آن ها عادی است، موجب بروز علایمی نمی شود.

دلایل بروز فشار خون پایین

- عفونت، به ویژه باکتریایی
- کم خونی
- کاهش در حجم خون
- اختلالات غدد درون ریز
- علایم فشار خون پایین
- سبکی سر و غش شایع ترین علایم فشار خون بیش از حد پایین هستند.

احساس سر گیجه یا غش معمولاً به این دلیل شکل می گیرد که فشار خون سیستمولیک به طور موقت به اندازه ای افت می کند که خون کافی به مغز نمی رسد.

- حالت تهوع
- تشنگی غیر معمول
- تاری دید
- تنفس سریع
- خستگی
- افسردگی

اقدامات پیشگیرانه

در برخی شرایط، اقدامات پیشگیرانه می تواند به اصلاح فشار خون پایین کمک کند. اقداماتی مانند حرکت دادن پاها، پیاده روی منظم و انجام تمرینات ورزشی مخصوص پامی تواند از افت خطرناک فشار خون که می تواند به غش منجر شود، پیشگیری کند. مصرف مایعات به میزان کافی عاملی کلیدی برای حفظ سطوح سالم فشار خون است. تغییرات در رژیم غذایی در برخی شرایط، پزشک ممکن است افزایش مصرف نمک را برای افزایش فشار خون شما تجویز کند. برخی انواع کم خونی به واسطه کمبود ویتامین های B12 و اسید فولیک رخ می دهد، از این رو، مصرف این مواد مغذی برای بهبود کم خونی ممکن است به در مان فشار خون پایین کمک کند. پیش از استفاده از مکمل ها ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

آویشن و دنیایی از خواص

اگر در خانه ماندن برنامه خواب شمارا برهم زده بادمشوش آویشن خواب راحت را در کنار خواص دیگر تجربه کنید

مهمین رمضانی | خبرنگار

خواص گیاهان

این روزها تعطیلات شروع سال جدید و استرس ناشی از بیماری کرونا بر نامه خواب بیشتر خانواده ها را برهم زده است، طوری که خیلی دیر به خواب می رویم و صبح هم دیر تر از خواب بیدار می شویم. برای سر و سامان دادن به خواب شبانه نیاز به مصرف قرص و دارو ندارید و استفاده از دمنوش های خانگی که به راحتی در دست می شود به شما کمک می کند از جمله این دمنوش های می توان به سنبل الطیب و آویشن اشاره کرد. چای آویشن همراه با عسل کمک می کند تا خواب آرام داشته باشید. روغن آویشن دارای آثار آرام بخش عالی است و می تواند خستگی را کم کند. از جمله خواص دیگر این گیاه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ضد آکنه

آویشن یکی از بهترین در مان ها برای عفونت تمامی قسمت های بدن است. این گیاه دارای خواص ضد باکتریایی برای مبارزه با باکتری هایی است که بر روی پوست اثر می گذارد مانند آکنه. روغن آویشن را می توان با آب رقیق کرد و به عنوان یک تونر پوستی (تونرها محصولاتی محلول هستند که وظیفه اصلی آن ها تنظیم PH پوست است) استفاده کرد. این یک تونر پوستی ملایم است و می توان برای انواع پوست ها از آن استفاده کرد.

کمک به رشد مو

روغن اسانس آویشن موجب رشد موی شود. مواد مغذی موجود در آویشن به فولیکول های مو کمک می کند و گردش خون کف سر را بالا می برد. مخلوط روغن زیتون و روغن آویشن را به پوست سر بمالید تا موهای سالم تر و براق تری داشته باشید.

درمان ریزش مو

استفاده از روغن آویشن به تنهایی یا با مواد دیگر می تواند موهای شمارا ضخیم و درخشان واز ریزش آن جلوگیری کند. باتوجه به خواص ضد باکتریایی، می تواند پوست سر را تمیز کند و برای درمان شوره

میان وعده

لقمه های مرغ با سبزیجات

مواد لازم برای ۲ تا ۳ نفر

- گشنیز و جعفری و پیازچه
- خرد شده - یک لیوان
- مرغ پخته ریش ریش
- شده - نصف لیوان
- زامبون مرغ خرد شده)



در صورت تمایل) - نصف لیوان

- ماست - یک قاشق غذاخوری
- سس مایونز - یک قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل و خردل - به میزان لازم

روش تهیه

- ابتدا یک عدد فیله مرغ یا یک تکه کوچک سینه مرغ را با پیاز و ادویه و هویج آب پز می کنیم تا هم پخته شود و هم بوی بد آن گرفته شود، بعد از پخته شدن آن را ریش ریش یا ریز خرد می کنیم.
- گشنیز، جعفری و پیازچه را هر کدام به مقدار



سر بسیار موثر است. این گیاه به عنوان یک عنصر در شامپو یا نرم کننده ها مورد استفاده قرار می گیرد.

در مان سوء هاضمه

چای آویشن حاوی روغن هایی است که می تواند زخم معده را در مان کند. خواص آنتی سپتیک و آنتی بیوتیک آن، یک درمان اثر بخش برای مشکلات تنفسی مانند سرفه و برونشیت و همین طور گلو درد و سر در داست.

تقویت سیستم ایمنی

روغن موجود در آویشن با افزایش امگا ۳، در مغز به حفظ سلول های بدن و کم شدن روند فرایند پیری کمک می کند. این گیاه با بالا رفتن میزان ادرار در از بین بردن نمک های اضافی، آب و دیگر سموم کمک می کند و برای افراد مبتلا به نار سایی مزمن کلیه هم بسیار مفید است.

هشدار در باره مصرف آویشن

مساوی، خرد و با مرغ زامبون گوشت خرد شده مخلوط می کنیم.

- یک قاشق ماست و یک قاشق سس مایونز به همراه ادویه مخلوط و به بقیه مواد اضافه می کنیم.

- در آخر یک عدد نان باگت یا لواش بر می داریم و مواد را به صورت یک لایه نان کبر روی نان می گذاریم و برای زیبایی کار، نان را رول می کنیم و به صورت لقمه ای برش می دهیم و به دلخواه تزیین می کنیم.
- تنوع سبزی هانیز مطابق با ذائقه هر فرد متفاوت است. می توانیم برای سالم تر شدن غذا، زامبون را حذف کنیم.

بهداشت

آیا ماساژ سر در رشد موها تاثیر مثبتی دارد؟

فاطمه قاسمی

مترجم

اگر تا به حال آرامش پس از ماساژ سر

را تجربه نکرده اید باید بگوییم که زمان را از دست داده اید. ماساژ سر شبیه به ماساژ گردن، پشت یا تمام بدن است، با این تفاوت که معمولاً آرام تر و با استفاده از نوك انگشتان انجام می شود. البته گاهی از دستگاه های مخصوص ماساژ سر هم استفاده می شود؛ این دستگاه ها فشاری شبیه به فشار نوک انگشتان دست به سر وارد می کند. سرر معمولاً با روغن یا بدون روغن ماساژ می دهند. فواید ماساژ سر برای رشد مو به فولیکول مو مربوط می شود که زیر پوست سر قرار دارد. بر مبنای این پژوهش ها، ماساژ سر با کشش سلول های فولیکول مو باعث ضخیم شدن تار های مومی شود. همین طور به نظر می رسد که احتمالاً ماساژ سر به گشاد شدن رگ های زیر پوست سر کمک و رشد مو را تقویت می کند ضمن این که در کاهش استرس هم موثر است.

ماساژ در حین شست و شوی سر

اگر نمی توانید زمان مستقلی به این کار اختصاص بدهید، می توانید هنگام شست و شوی سر، آن را به روش سنتی ماساژ دهید. بعد از این که شامپو یا نرم کننده به سر تان زده اید، ۵ دقیقه با نوک انگشتان، سر را ماساژ داده و بعد موهایتان را آب کشی کنید.

ماساژ سر با روغن های اسانس

برای ماساژ سر می توانید از روغن های اسانس مثل روغن استو قودوس و نعناع فلفلی که برای رشد مومفید است استفاده کنید. به این ترتیب که یک تا ۲ قطره روغن استو قودوس را با یک قاشق غذاخوری روغن حامل مانند روغن نارگیل مخلوط کنید و با نوک انگشتان یا دستگاه ماساژور، روغن را به آرامی روی سر ماساژ دهید. البته قبل از استفاده از هر روغن، ابتدا آن را بر بخش کوچکی از پوست امتحان کنید تا مطمئن شوید به آن حساسیت ندارید.
چند نکته: از شست و شوو شانه کردن بیش از حد بپرهیزید. همچنین، استفاده از رنگ مو و دستگاه های خشک کننده و حالت دهنده مثل اتوی مو و سشوار را محدود کنید چون کوتیکول مو را ضعیف می کند و به تار های مو آسیب می رساند.

منبع: healthline

دستکش برای خرید

ایمنی استفاده از دستکش هنگام خرید

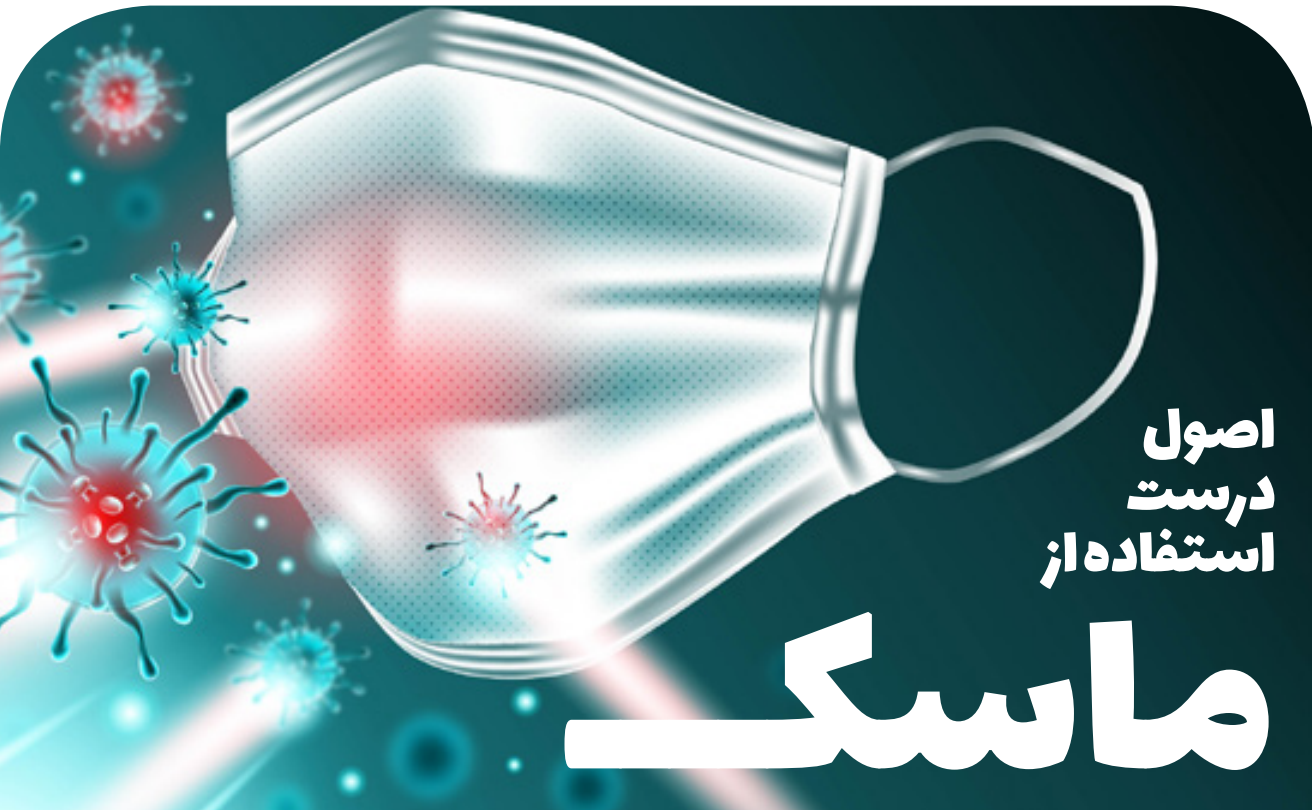


این روز ها که ویروس جدید کرونا شیوع پیدا کرده است همه ما برای خرید کردن استرس داریم. یکی از چیز هایی که این روز ها زیاد می بینیم، افرادی هستند که در فروشگاه ها و سوپر مارکت ها دستکش به دست کر ده اند و مشغول خرید هستند؛ دستکش های یک بار مصرف، دستکش های لاتکس، دستکش های نخی و حتی دستکش های ظرف شویی!

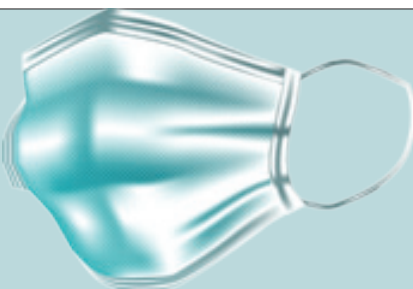
از نظر انتشار ویروس، دستکش با دست فرقی ندار د؛ یا حتی بدتر از آن است! این ویروس از طریق پوست وارد بدن نمی شود، بنابراین شما به هیچ سد دفاعی در دست هایتان نیاز ندارید. اگر سطح آلوده ای را با دستکش لمس کنید و سپس به چیز دیگری دست بزنید، همان اندازه احتمال انتشار ویروس وجود دارد که اگر به سطح آلوده بدون هیچ دستکش و پوششی دست بزنید؛ حتی شاید بدتر هم باشد! ویژگی های چسبندگی ویروس های متفاوت با هم فرق می کند و این احتمال وجود دارد که ویروس کرونا به دستکش لاتکس بهتر بچسبد تا به پوست تان. وقتی برای خرید به فروشگاه می روید، نیازی به دستکش نیست؛ خریدتان را انجام دهید «بدون این که دست به صورت تان بزنید» و سپس فوراً دست هایتان را بشوید یا ضد عفونی کنید، خیلی اوقات دستکش می تواند اشتباهاً به شما احساس امنیت بدهد. وقتی از دستکش استفاده می کنید ممکن است به راحتی در تله این اشتباه بیفتید که دیگر نیازی نیست دست هایتان را بشوید. ضمناً وقتی دستکش دست تان هست و از سطحی به سطح دیگر دست می زنید، تنها اتفاقی که می افتد این است که میکروب و ویروس را به جاهای دیگر نیز منتشر می کنید. ضمن این که تعداد کمی از افراد دستکش ها را درست از دست خود در می آورند. هنگام خارج کردن دستکش نباید با دست به بخش های آلوده دستکش تماس پیدا کنید.

منبع: تیان

منبع: پژوهشگاه گیاهان دارویی عصر ایران



اصول درست استفاده از ماسک



نکات مهم قبل از استفاده از ماسک

- قبل از تماس دست با ماسک، دست های خود را با آب و صابون بشوید.
- ماسک را بررسی کنید، پارگی یا سوراخ نداشته باشد.
- توجه کنید کدام سمت ماسک، قسمت بالایی آن است و روی بینی محکم کش کنید.
- در خصوص ماسک های جراحی مطمئن شوید طرف درست ماسک (قسمت رنگی) سمت بیرون باشد.

نکات حین استفاده از ماسک

- از تماس دست تان با قسمت بیرونی ماسک خودداری کنید و برای تنظیم از بند و کناره های ماسک کمک بگیرید.
- دقت کنید که ماسک دماغ و دهان را پوشانده باشد و منفذی وجود نداشته باشد.
- هنگامی که به منطقه غیر آلوده می رسید از کشیدن ماسک روی چانه یا پیشانی اجتناب کنید.

نکات مهم در خصوص خارج کردن ماسک

- هنگام برداشتن ماسک از بندها آن را بگیرید و به قسمت بیرونی ماسک دست نزنید.
- ماسک خود را به محض مرطوب شدن درآورید و داخل سطل زباله در دار بیندازید.
- از استفاده دوباره از ماسک خودداری کنید.
- توجه کنید که ماسک ها به ویژه ماسک فیلتر دار را با شست و شو نمی توان دوباره استفاده کرد.

منبع: سبازمان جهانی بهداشت